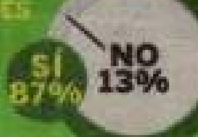


LIMA, MIÉRCOLES 12 DE MARZO DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21323 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.65 Venta: S/3.67
CAMBIO DE EURO Compra: S/3.97 Venta: S/3.99
PÁGS. 9, 10, 11 y 12
HOY GRATIS
17 JUEGOS para una Mente Ágil
Suplemento con full diversión para toda la familia
ojo
2 MILLONES Y MEDIO DE COLEGIALES
EN PELIGRO POR OLA DE EXTORSIONES
HAY MÁS DE 450 INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS AMENAZADAS POR EL HAMPA
IMPACTO pág. 3
BANDAS COMO "LOS INJERTOS DEL CONO NORTE" EXIGEN PAGOS DE HASTA 100 MIL SOLES
PADRES TEMEN POR SUS HIJOS ESCOLARES
3200 POLICÍAS VIGILARÁN POR DENTRO Y POR FUERA LOS CENTROS EDUCATIVOS
CRACK pág. 11
Eliminó a Deportes Iquique y clasificó a fase de grupos de la Libertadores
ALIANZA ES UNA FIESTA
PAMELA FURIOSA CON DOMÍNGUEZ
por contar detalles de su romance con Cueva a Pamela López
OJOSHOW pág. 16
NO Más
BRILLO SOLAR NO SE VA
Otoño llegará con temperaturas cálidas
METROLIMA pág. 4



OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Dina Boluarte si tiene rabo de paja, aunque lo niegue y diga ser "víctima de bullying"?



Responde en www.ojo.pe

¿Cree que el Gobierno hace poco para brindar seguridad a los colegios víctimas de extorsiones?



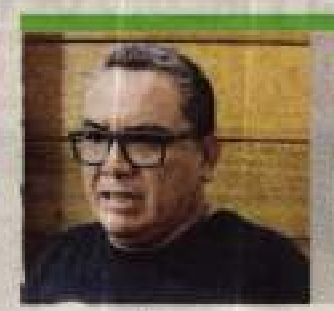
DIEGO MACERA
Director del IPE
@dmacera

"En total, el Estado se tomará al menos 12 años en construir el acceso (al nuevo) aeropuerto (internacional Jorge Chávez). Mientras, más de 100 millones de personas transitarían por puentes diseñados para tropas aliadas en la Segunda Guerra Mundial".

LA CRUDA REALIDAD

QUEREMOS CLASES SEGURAS

No puede ser que los directores de colegios particulares que viven amenazados por bandas de extorsionadores se vean obligados a tener que brindar clases virtuales para no exponer sus vidas ni la de los docentes, alumnos y administrativos. Según información de la Asociación Nacional de Colegios Privados del Perú (Anacopri), son más de 450 instituciones educativas privadas las que vienen siendo amenazadas. Guido Quintanilla Gómez, presidente de la Anacopri, informó en una radio local que la situación se ha agravado este año y advirtió que, de no recibir respuestas del gobierno, podrían cerrar colegios a nivel nacional. Ante esta realidad, desde el Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio del Interior, han determinado el desplazamiento de 3200 agentes de la Policía Nacional para que resguarde el buen inicio del año escolar. Esta medida es solo un paliativo, es imposible mantener a los policías resguardando todo el año los colegios que están bajo amenaza. Lo que falta en el gobierno de Dina Boluarte es una estrategia que acabe con este problema de raíz.



MINISTRO HABLA DE SHOW Y RATIFICA QUE NADIE LO MUEVE

ESTE VIERNES SE EVALUARÁ SI IMPIDEN SALIDA A SANTIVÁÑEZ

El Poder Judicial pospuso para este viernes 14 de marzo la evaluación del pedido de impedimento de salida del país formulado por la Fiscalía de la Nación contra el ministro del Interior, Juan Santiváñez, quien es investigado por la presunta comisión del delito de abuso de autoridad. Santiváñez calificó ayer como "show mediático" el allanamiento a su casa en este caso, ratificó que seguirá en el cargo y justificó que el Congreso pretenda reorganizar al Ministerio Público.

MALTRATA A ABOGADOS Y LUEGO INSULTA A JUEZA DEL TRIBUNAL

Pedro Castillo es malcriado en juicio

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al reanudarse el juicio oral que se le sigue por el frustrado golpe de Estado de diciembre de 2022, el expresidente Pedro Castillo ofendió ayer a la jueza Norma Carbajal Chávez, a quien comparó con Herodías, la princesa judía que en tiempos de Jesucristo pidió la cabeza de Juan el Bautista e hizo que lo ejecuten.

"A mí me da a entender doctora que usted es la Herodías de esta sala" y "usted necesita mi cabeza", exclamó Castillo en referencia a la jueza Norma Carbajal Chávez, a quien acusa de haber adelantado opinión en su contra.

A raíz de la renuncia de Edgar Callahualpa a seguir siendo su abogado de oficio, al alegar que el exmandatario no le brinda "cordialidad" ni "respeto", el tribunal designó a Ricardo Hernández como nuevo defensor. "Rechazo la defensa pública también. No necesito la defensa pública", exclamó el reo en la base de la Diroes en Ate.

ojo al dato

Médicos legistas revelaron que Castillo está ligeramente deshidratado por la huelga de hambre que cumple en protesta.

DEFENSA. Ello sucedió mientras el abogado Elio Riera, quien logró la excarcelación de Alberto Fujimori, confesó que "sí aceptaría el reto" de defender a Castillo y criticó al Inpe por abrirle un proceso disciplinario debido a su huelga de hambre en protesta porque considera que su condena está cantada y el Ministerio Público solicita 34 años de prisión en su contra.



• Expresidente afirma que su condena está anticipada.

Además, el juez Juan Checkley dejó al voto la apelación de Castillo contra la prisión preventiva que cumple por el proceso que se le sigue por rebelión.



FOTONOTICIA

CÉDULA DE ELECCIONES SERÁ DE UNA HOJA EL 2026

La Comisión de Constitución del Congreso aprobó que la cédula de las elecciones generales 2026 tenga una sola hoja y que para elegir presidente de la república figure el nombre de la organización política, el símbolo y la foto del candidato.

FOTOS: OJO

Con ley buscan que celulares no se usen en clases



• La medida no incluye a estudiantes universitarios, dijo Katy Ugarte.

Un proyecto de ley de la congresista Katy Ugarte (Bloque Magisterial) busca prohibir el uso de equipos celulares en horario de clases dentro de instituciones de educación básica públicas o privadas, a fin de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en los niveles inicial, primario y secundario.

OJOS&OÍDOS

METRO. El ministro de Economía y Finanzas, José Salardi, planteó adjudicar el año entrante, con una inversión superior a los 10,600 millones de dólares, los proyectos de las líneas 3 y 4 del Metro de Lima y Callao, ambos con estudios de preinversión aprobados.

CRÍTICO. Al sumarse a la línea del Gobierno, el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, criticó ayer a la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, por no "conversar" con los legisladores y no ser "amistosa" con los poderes del Estado.

AY. El secretario general de la Asociación Civil Transparencia, Omar Awapara, advirtió "una actitud bastante defensiva de la presidenta Dina Boluarte, también agresiva, contra los medios de comunicación", y lamentó una "guerra" entre Congreso y Fiscalía.

JUECES. La Sala Plena de la Corte Suprema, con la jueza Janet Tello a la cabeza, exigió respeto a la independencia judicial a raíz del proceso disciplinario inmediato de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) para destituir a cinco magistrados supremos.



MÁS DE 450 COLEGIOS HAN RECIBIDO AMENAZAS Y PADRES TEMEN POR SEGURIDAD DE SUS HIJOS AL IR A COLEGIOS

Escolares peligran por extorsiones



▪ Comunidad educativa está en riesgo por bandas extorsivas

▪ Promotores de colegios esperan colaboración de la Policía que ya trabaja por la seguridad.

▪ Delincuentes llegan a exigir cupos de hasta S/100 mil a colegios.

GRECIA LLANOS
AURORA CARUAJULCA

Un inicio del año escolar marcado por la extorsión enfrentan los colegios a nivel nacional. Según Guido Quintanilla, presidente de la Asociación Nacional de Colegios Privados del Perú (Anacopri), la cantidad de escuelas particulares afectadas por este delito pasó de 320, en el año 2024, a más de 450, en el marco del regreso a clases en este 2025.

20 ATAQUES
con explosivos y granadas se reportó en colegios del país en los primeros meses de 2025.

Estas amenazas, detalló, ponen en peligro a unos dos millones y medio de estudiantes y 450 mil trabajadores del sector educativo privado. "Tomaremos acciones como cerrar los colegios y dictar clases virtuales porque no podemos poner en peligro a los alumnos, padres de familia y a todo el personal docente y administrativo", señaló.

Quintanilla contó que antes del retorno de los menores a las aulas informaron al gobierno de Dina Boluarte sobre la inseguridad en los colegios e intentaron reunirse para que tomen medidas, pero no hubo respuesta. Recién ayer los recibieron en el Congreso.

TEMOR. Los testimonios de los padres de familia reflejan la preocupación y el temor que viven a diario.

En distritos como Comas y San Juan de Lurigancho, los colegios han sido marcados por delincuentes y existe incertidumbre.

"Da miedo mandar a nuestros hijos, la otra vez fueron perseguidos mi hijo y su compañero por unos desconocidos que les preguntaron por el nombre de sus maestros. Al negarse, intentaron forzarlos de la mano y del brazo, y ellos asustados se fueron corriendo. La Policía los identificó en las cámaras de seguridad como los que anteriormente lanzaron granadas en viviendas del sector Collique en Comas", declaró a **OJO** un padre de familia del colegio Pitágoras.

Según informe de la Policía, más de 50 colegios están mapeados como los más críticos a extorsión en nueve distritos de la capital (Chorrillos, Los Olivos, San Juan de Miraflores, Comas, San Juan de Lurigancho, Rímac, Centro de Lima, Independencia y Villa El Salvador).

Las bandas criminales, como "Los Injertos del Cono Norte", han elevado el nivel de violencia exigiendo pagos iniciales de hasta S/100,000 y cuotas semanales adicionales. Quienes se niegan han sido víctimas de atentados y ataques con explosivos que aterrorizan a la comunidad educativa.

En algunos colegios, las autoridades implementan protocolos de seguridad que incluyen la identificación rigurosa de visitantes, la instalación de cámaras de vigilancia y la coordinación directa con la Policía.

Muchos directores dicen que esos esfuerzos son insuficientes ante el nivel de amenaza que enfrentan.

ojo al dato
Quintanilla lamentó que en las comisarías exijan evidencias concretas como videos o incidentes graves para proceder.



LIMA CONCENTRA AL 30 % DE POBLACIÓN ESTUDIANTIL

VIGILARÁN ESCUELAS EN RIESGO CON PATRULLAJE

Ante la inseguridad en los colegios que son blanco de extorsiones, Marcos Tupayachi, director regional de Educación de Lima Metropolitana, aseguró que se desplegarán 3200 policías en las instituciones educativas que presentan mediano o alto riesgo para que hagan patrullaje e, incluso, estén presentes dentro de los locales. "Lima es una ciudad que tiene más o menos el 30 % de la población estudiantil a nivel nacional. (...) Se está articulando acciones como la presencia de policías y serenazgo en aquellas instituciones que han sido identificadas como de riesgo", refirió. El Ministerio de Educación (Minedu) detalló que implementará programas preventivos a través de la Policía Comunitaria y habrá participación de las Brigadas de Autoprotección Escolar (BAPE) y patrullas juveniles.



VUELVE FESTIVAL JAPONÉS. Gochis🌸, festival de cultura y gastronomía nikkei, regresa el 4, 5 y 6 de abril en la Costa Verde (Parque Caballero de los Mares, Magdalena) con más de 50 restaurantes y variedad de artistas. "Este 2025 se conmemora 126 años de la migración japonesa, queremos que el público viva la esencia de la primavera en Japón", refirió Roger Arakaki, de la Asociación Gastronómica Nikkei.



▪ Las tres víctimas mortales tenían 16 años de edad.

CRÍMENES DE MENORES SE TRIPLICARON

Murió adolescente que balearon en Chosica

La violencia que vive el país alcanza a poblaciones vulnerables. Entre enero y el 7 de marzo último, un total de 26 menores de edad fueron víctimas de homicidios, según el Sistema Informático Nacional de Defunciones (Sinadef). Tal cifra es el triple en comparación al año pasado, refirió el analista de datos Juan Carbajal, al detallar que el 2024 solo hubo nueve. Los principales blancos son adolescentes de 12 a 17 años con un reporte de 19.

Entre las últimas víctimas están los tres menores de 16 años baleados en Lurigancho-Chosica la madrugada del domingo.

Dos murieron en el lugar, en la Asociación Flor de Magnolias, mientras que el tercero falleció en el Hospital de Vitarte, la tarde del lunes.

Carlos López, vocero del Ministerio del Interior, dio a conocer esta última pérdida, tras señalar que el ataque a los menores se produjo cuando estaban con otro grupo de menores de edad consumiendo licor. "Ya se pidieron las cámaras de videovigilancia" en la zona, informó.



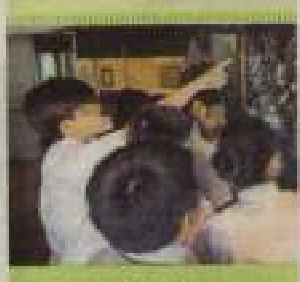
▪ Ataque a balazos se dio tras un altercado con otro grupo de menores.

AL GRANO



PERÚ ES PRIMER EXPORTADOR DE "ORO AZUL"

El Perú se consolidó como el primer exportador mundial de arándano, denominado "oro azul", al reportar en ventas más de 2270 millones de dólares en 2024, según el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego. Estados Unidos, Países Bajos y Hong Kong (China) son sus principales mercados.



ESTRENAN "CONSTELACIONES INCAS"

Con "Constelaciones Incas", proyección que explora la sabiduría de los antiguos incas y su visión del espacio, el Instituto Geofísico del Perú (IGP) inauguró la temporada 2025 del Planetario Nacional, en Chorrillos. Todos los martes se ofrecen cuatro funciones gratuitas para colegios estatales.

VERANO CULMINA ESTE 20 DE MARZO, PERO SOL SEGUIRÁ FIRME

Otoño con brillo solar y calorcito

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

El otoño en el Perú está por comenzar, pero las temperaturas elevadas no parecen querer despedirse.

Por ello, dicha estación, que se extenderá hasta el 20 de junio, llega con brillo solar y una dosis extra de calorcito.

Y es que, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi), el calor persistirá a pesar del cambio de estación.

El verano 2025 concluirá el 20 de marzo a las 4:01 a. m., con el equinoccio de otoño que inicia una nueva fase climática en el país.

El verano que acaba ha sido caluroso. En Lima, el domingo 2 de marzo hubo temperaturas de hasta 32,8 °C en La Molina y 31,8 °C en Jesús María, valores extremadamente altos para la capital.

Ello se debió a una ola de calor que afectó sobre todo a distritos del centro y este de la ciudad con jornadas sofocantes para los limeños.

CALOR. A pesar del inicio del otoño, las temperaturas seguirán superiores a lo habitual. En la costa, los valores oscilarán entre 24 °C y 26 °C como máximas y entre 18 °C y 20 °C como mínimas.

Se espera la aparición progresiva de neblinas y garúa, propias del otoño, aunque sin una reducción drástica de la sensación térmica.

En la sierra, ciudades como Arequipa experimentarán temperaturas agradables, con máximas de alrededor de 22 °C. La selva mantendrá un clima cálido y húmedo con temperaturas que rondarán los 30 °C y lluvias constantes.



▪ Otoño, que va hasta el 20 de junio, es de transición climática.

ojo al dato

[illegible]



▪ [illegible] bloqueador y hidratarse.



PROCESO CLAVE

PRUEBAN NUEVO AEROPUERTO

Ante la incertidumbre que rodea la inauguración del nuevo aeropuerto Jorge Chávez, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) anunció que mañana 13 de marzo concluirán las pruebas ORAT (Operational Readiness and Airport Transfer), proceso clave para evaluar el correcto funcionamiento del terminal aéreo y que permitirá identificar oportunidades de mejora y aplicar las correcciones necesarias. Tras ello, el MTC aseguró que dará a conocer los resultados.



DESAFÍA LA COCINA CON LOS

CUCHILLOS

SMART CUT

- Hojas de acero inoxidable
- Mango ergonómico con acabado soft touch
- Recubrimiento resistente:
  - Al desgaste
  - A los golpes
  - A las ralladuras
  - A la corrosión

PELADOR

DE COCINA

MULTIUSOS

QUESOS

DESHUESADOR

PARA PAN

PACK X6 CUCHILLOS A:

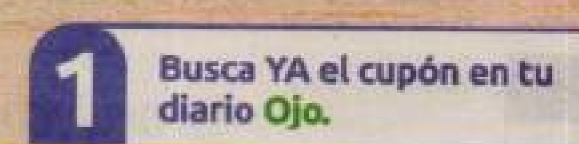
S/49.90

PRECIO REGULAR:
S/ ~~119.90~~

+CUPÓN



Y llévate más de 40 recetas para que cocines como un chef



1 Busca YA el cupón en tu diario Ojo.

2 Recorta el cupón y adquiere tus CUCHILLOS más TROME a un PRECIAZO.

COLECCIONES
DESAFÍA LA COCINA CON LOS
CUCHILLOS
SMART CUT
+CUPÓN

Para mayor información, escribe al: 988 070 096

Válido en Lima Metropolitana







SICARIO BALEA A OBRERO. Un obrero de construcción civil fue atacado a balazos por dos sicarios en el asentamiento Santa Teresita, en Sullana. Elmer Reyes Falla, conocido como "Bello", en su intento por salvarse, ingresó a un consultorio odontológico. Sin embargo, el atacante lo persiguió y continuó disparándole. El ataque estaría relacionado con disputas por el control de una obra de alcantarillado.



▪ Se desconoce la causa de la muerte de los niños.

MADRE DE FAMILIA DEJÓ UNA CARTA

Esposos habrían planeado su muerte

Los esposos José Luis López Nuncevay (46) y Dany Ludith Puerta Aguilar (38) habrían coordinado sus muertes y las de sus dos hijos gemelos de seis años de edad, en el interior de su vivienda, en el jirón Caraz 993, Los Olivos. Se conoció que la madre de familia, abogada de profesión, sufría de depresión y dejó una carta que los policías encontraron en la casa. A su problema depresivo, se suma que el ex policía José López, cirujano dentista, fue condenado a 13 años de prisión por el delito de tocamientos indebidos. La pareja fue hallada con heridas de bala. Aún se desconoce la causa de muerte de los niños. La pericia en el cuerpo de José López confirmaría que él habría hecho los disparos.

Disparan contra ferretería



▪ Propietarios de negocios aledaños también sin extorsionados.

Dos pistoleros venezolanos, fingiendo ser repartidores delivery, dispararon a una ferretería, en Carabayllo para atemorizar al dueño y exigirle el pago de cupo. En el local, ubicado en la avenida Mariano Condorcanqui, en la urbanización Santo Domingo, estaban los trabajadores descargando mercadería. Nadie fue herido.

DELINCUENTES GOLPEARON Y ENCERRARON AL VIGILANTE

Roban 160 mil soles en joyas

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Avezados delincuentes secuestraron a un vigilante para asaltar varias joyerías de un centro comercial, en el Callao, y robar durante la madrugada más de 160 mil soles, entre efectivo, oro y plata.

A las 10 de la noche del lunes, dos sujetos entraron al local de Galerías Unidas, ubicado en la cuadra cinco de la avenida Saénz Peña, diciendo que iban a dejar baldes de pintura. Uno de ellos, con engaños, llevó al agente de seguridad Rodrigo Luque Torres (30) al baño. Repentinamente, el hampón sacó una pistola, encañonó y golpeó en la cabeza al vigilante para reducirlo. Atado de manos con los pasadores de sus zapatillas y con la cabeza cubierta con una bolsa lo tuvieron cautivo toda la madrugada.

ATRACO. Reducido el vigilante, los hampones hicieron ingresar a más ladrones al centro comercial chalaco y con diversas herramientas violentaron los candados y los seguros de seis puestos de venta, e hicieron dos forados.

Los delincuentes se llevaron joyas de oro y plata valorizadas en más de 150 mil soles; y más de 10 mil soles en efectivo.

Para no ser identificados, los malhechores esparcieron pintura en las cámaras y se llevaron el DVR de almacenamiento de las cámaras.

A las 5 y 30 de la mañana, al no escuchar ruido, el agente de seguridad salió del baño del local comercial y pidió auxilio a los serenos. Con la presencia de los policías en el lugar, los propietarios de los seis stands asaltados dieron a conocer el monto de lo robado.



▪ Hampones hicieron forado y se llevaron 160 mil soles en joyas y dinero.

ojo al dato

Los delincuentes se hicieron pasar por dueños de un stand, lo que les permitió moverse con libertad antes de llevar a cabo el robo.

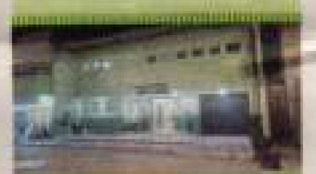
▪ Hicieron forado para acceder a stands.





CHAPAN A "SOLDADITO" POR ROBAR CELULARES

Agentes del Grupo Terna detuvieron a Kevin Michael Díaz Espinoza (27) "Soldadito", en el cruce de las avenidas Aviación y Bausate Meza, La Victoria. El ex soldado del ejército fugaba en un mototaxi tras robarle el celular a una mujer.



ENCUENTRAN RESTOS ÓSEOS EN MONSEFÚ

La tarde de ayer, agricultores de Monsefú alertaron a la Policía el hallazgo de restos humanos cerca del camino al cementerio COVID. Personal de Medicina Legal y peritos de criminalística llegaron y constataron que se trataba de los restos de un hombre, que llevaba de seis a más meses de fallecido.

GLOBAL



BOMBARDEAN MOSCÚ Y SE ALLANA EL CAMINO A UN ALTO AL FUEGO

Ataque de drones sorprende a rusos

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Un ataque masivo con drones ucranianos golpeó Moscú con un saldo de al menos tres muertos y 17 heridos. Así inició la madrugada de ayer una jornada que luego, en Arabia Saudita, llevó a que Estados Unidos y Ucrania acuerden ofrecer a Rusia que acepte un inmediato alto al fuego de 30 días.

El secretario de Estado de Estados Unidos, Marco Rubio, indicó que trasladará la propuesta a la parte rusa y que la pelota está en Moscú, por lo que "nuestra esperanza es que lo acepten".

Indicó eso luego de que el presidente ucraniano, Volodímir Zelenski, señaló que el alto el fuego con Rusia entrará en vigor de inmediato si Moscú lo acepta.

"Ucrania está dispuesta (...) Ahora, depende de Estados Unidos convencer a Rusia", enfatizó tras ocho horas de reunión entre delegaciones de Kiev y Washington en la ciudad de Yeda.

A su vez, Estados Unidos aceptó levantar la suspensión que impuso hace una semana de su ayuda militar y de inteligencia a Ucrania, crucial para combatir, factor que sin duda presiona a Rusia para aceptar la tregua.

GOLPE. El acuerdo estadounidense-ucraniano se da luego de que, en el mayor ataque aéreo de Ucrania en más de tres años de conflicto, 337 drones fueron lanzados ayer contra territorio ruso, de los que 91 fueron derribados en las afueras de Moscú, según el Ministerio de Defensa ruso.

Ucrania celebró que dañó con varios impactos de explosivos a la Refinería de Petróleo de Moscú, que provee de combustibles a la capital de Rusia.

ojo al dato

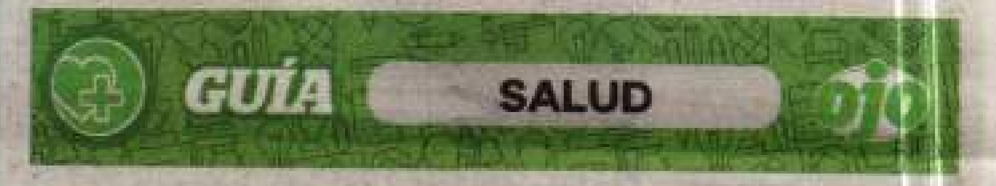
Murieron tres personas, incluido un vigilante de 38 años y un hombre de 50 en Domodedovo, a 15 kilómetros de Moscú.

CHILE

MUEREN SEIS EN BRUTAL CHOQUE DE CUATRO BUSES



SANTIAGO. Al menos seis personas fallecieron y dos de los 11 heridos luchan por sus vidas al chocar la madrugada de ayer cuatro ómnibus a 480 kilómetros al norte de Santiago. Dos buses pararon al costado de la carretera por un desperfecto. Un tercer bus se volcó de lado al llegar, impactó a los dos primeros, y un cuarto bus no frenó, chocó al tercero y arrolló a personas que salieron de los vehículos.



EL PAPA FRANCISCO SE MUESTRA DE BUEN ÁNIMO

ITALIA



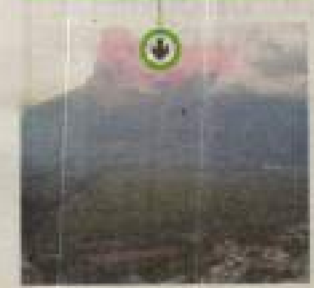
ROMA. El papa Francisco se mantuvo "estable" ayer, un día después de que los médicos confirmaron que su vida ya no corre peligro inminente y contemplen su futura salida del hospital Gemelli, tras 26 días de ingresado por problemas respiratorios. La situación sigue siendo compleja, indicó El Vaticano, al confirmarse que el papa muestra buen ánimo y mejora.





REY DIFUNDE SUS CANCIONES FAVORITAS. El monarca del Reino Unido, rey Carlos III, compartió una selección de 17 canciones que le evocan recuerdos especiales y "traen alegría". Hay temas de Bob Marley, Kylie Minogue, Michael Bublé, Beyoncé y Diana Ross, que lo hacía bailar cuando sonaba su tema Upside Down.

GUATEMALA



ERUPCIÓN DE VOLCÁN HACE HUIR A MILES

➡ Miles personas huyeron de sus casas porque el volcán de Fuego, uno de los más activos de los 32 que hay en Guatemala, ingresó a una fase de "erupción masiva" con grandes columnas de humo y lava lanzadas desde su cráter. Está a 35 kilómetros de la capital y en 2018 mató a medio millar de personas.

ESTADOS UNIDOS



SABOTEA A LA EMPRESA DONDE TRABAJABA

➡ Un jurado federal en Cleveland declaró culpable a Davis Lu (55), un desarrollador de software que molesto con su empleador saboteó con un malware los sistemas de la empresa donde trabajó. Su ataque afectó a miles de empleados de Eaton Corporation y hoy enfrenta una pena de 10 años de prisión.

FOTOLOCA

REINO UNIDO

YOUTUBER TIENE RELACIÓN AMOROSA CON SU NOVIA Y SU SUEGRA

➡ El creador de contenido Nick Yardy (29), famoso por sus controvertidos videos en redes sociales, conmocionó a sus seguidores tras revelar su relación poliamorosa con su novia, Jade, de 22 años, y su suegra, Dani, de 44 años. Yardy publicó un video en su canal de YouTube, donde dijo que ambas mujeres estaban embarazadas de él, ¡al mismo tiempo!, aunque luego aclaró que todo fue una parodia, parte de un "sketch", y que ellas no esperan sus hijos... de momento.

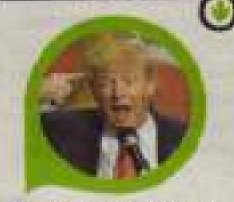
REINO UNIDO



"HANNIBAL LECTER" DEJA DE COMER POR UN PLAYSTATION

➡ Robert Maudsley (71), el reo más peligroso de Reino Unido y apodado "Hannibal Lecter", está en huelga de hambre tras confiscársele objetos personales (PlayStation, televisor, libros y un equipo de música) en la prisión de máxima seguridad de Wakefield, donde está preso desde hace 46 años en una celda de cristal durante 23 horas al día. Sin su Playstation, dice su familia, el sujeto que mató a tres hombres en prisión perderá la cordura.

GLOBAL



TRUMP INSISTE EN APROPIARSE DE CANADÁ

➡ "Lo único sensato" para Canadá es convertirse en el "estado 51" de Estados Unidos, advirtió el presidente Donald Trump, quien también amenaza con tomar Groenlandia.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



CYBERTRUCK DE ELON MUSK ES MISMO TITANIC

➡ Aunque del CEO de Tesla, Elon Musk, aseguró que podía funcionar como bote al ser insumergible, un auto eléctrico e inteligente Tesla Cybertruck terminó completamente sumergido en el puerto de Ventura, California. Se hundió por completo y en redes lo compararon con el Titanic, trasatlántico promocionado como "insumergible" y que se hundió frente a Canadá en 1912.

¿SABÍAS QUE...

LOS PANDAS PASAN MÁS DE LA MITAD DEL DÍA COMIENDO BAMBÚ?

LOS PANDAS GIGANTES PUEDEN PASAR HASTA 14 HORAS AL DÍA COMIENDO BAMBÚ PARA SATISFACER SUS NECESIDADES DIETÉTICAS.



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS
13 - 32 - 42 - 55 - 60 - 64
66 - 67 - 72 - 73 - 87 - 96

3 CIFRAS
122 - 167 - 221 - 349 - 399
470 - 477 - 528 - 529 - 541
599 - 666 - 680 - 687 - 715
814 - 824 - 920

5 CIFRAS
43855 - 57866 - 59041
64103 - 66670 - 67953
71457 - 97378

7 CIFRAS
1225784 - 1235282
2531124 - 4396667
5343794 - 5522510
6246177 - 6592657

SOMBREAR

...los espacios con puntos.



EL REFRÁN

Ubique las sílabas que están debajo del esquema, de modo que se lea un refrán.



LAR - CUEN - A - CLA - TA

MUCHO OJO

Coloque en cada planeta números del 1 al 18, de manera que la suma de la constelación mayor sea el doble de la suma de la constelación menor. ¡Cuidado! ... sin repetir ningún número.



LA GRANDEZA

"El éxito ajeno no me intimida, me inspira".

PONTE PILAS

¿Qué número continúa la serie? ¿Por qué?

3 1 4 1 5 ?

2 4 6 7 9

ENTRADA

Proverbio chino

"No tengas miedo de avanzar lentamente, ten miedo de quedarte quieto".

LABERINTO

SALIDA

DESA

¿Cuántas veces se repite la figura 1 en el recuadro?

1

BANDERAS

E

○ URUGUAY ○ DINA

VOCALES

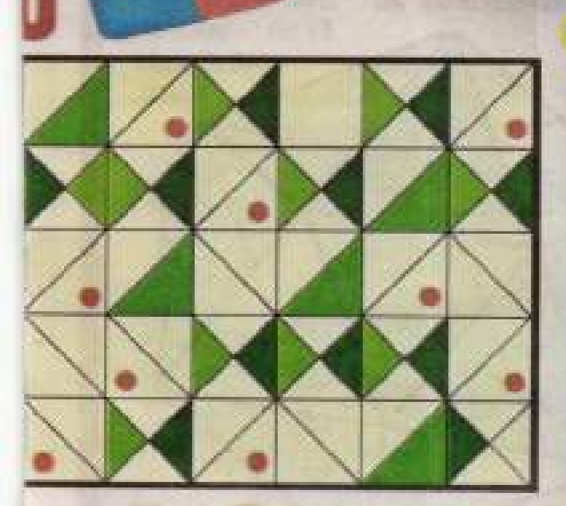
Complete con las vocales y podrá leer de corrido un pensamiento interesante.

	L		H		M	B	R			D
		T		L		N	T			
S			Q			L		Q		
L			S		B			T		D
		P		R			N	S	T	
N	T			P	I	N	D	A	R	O

UNA PEPITA

"La sal rara vez es elogiada en el menú, pero cuando falta, todos notan su ausencia. Seamos buenos en lo que hacemos sin esperar reconocimiento; cuando no estemos, se sentirá nuestra falta".

Víctor Hugo



círculos en blanco, escriba el número
bandera que corresponde a cada país.

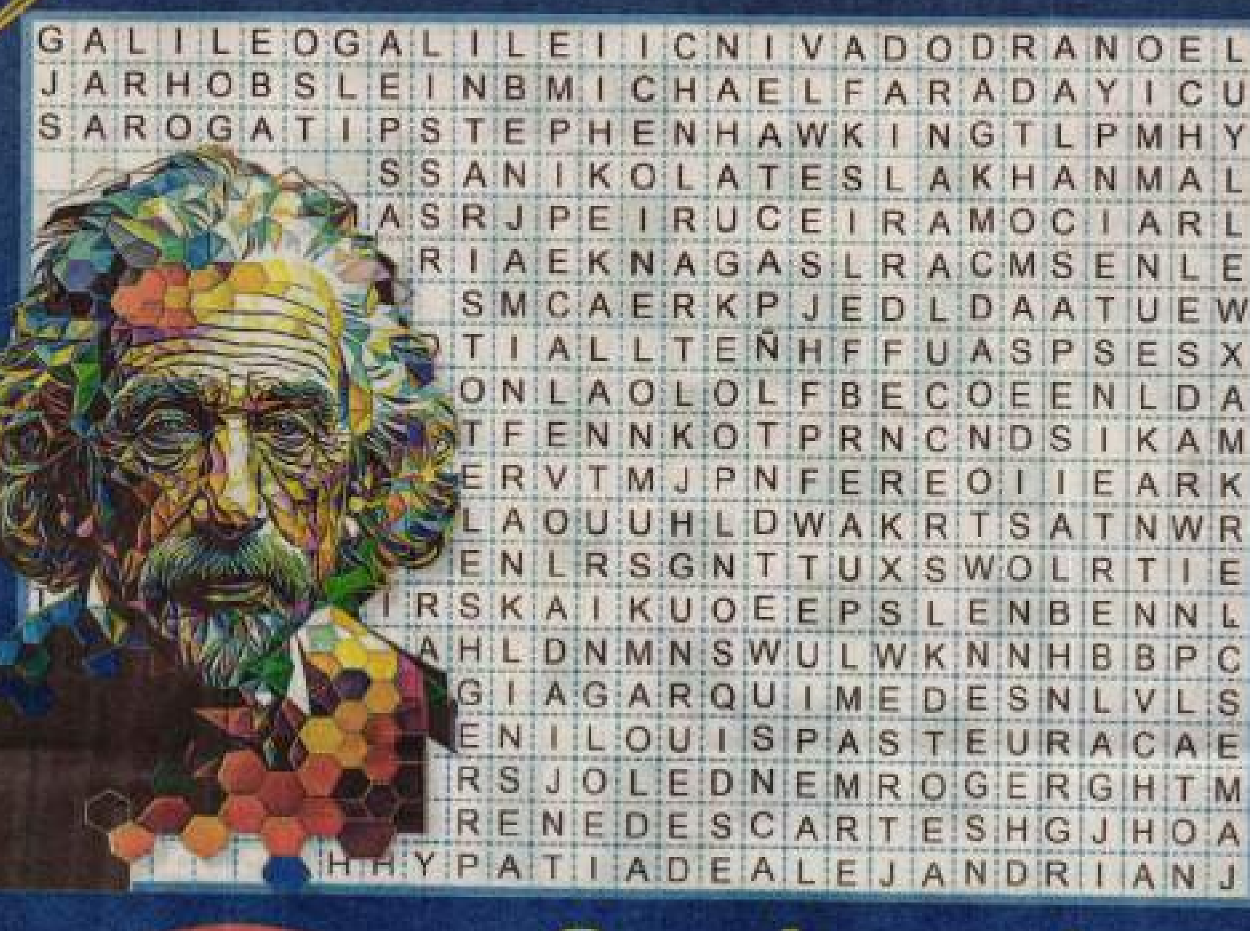


CA ◯ TURQUÍA ◯ BOLIVIA

PALABRAS

Complete las palabras agregando siempre las mismas tres letras, que aparecen cada vez en igual o distinto orden.





SOPA DE LETRAS

Grandes genios de la historia

ALBERT EINSTEIN
ISAAC NEWTON
LEONARDO DA VINCI
MARIE CURIE
NIKOLA TESLA
GALILEO GALILEI
ARISTOTELES
PLATÓN
SOCRATES
CHARLES DARWIN
STEPHEN HAWKING
RENÉ DESCARTES
ALAN TURING
JOHANNES KEPLER
MICHAEL FARADAY
THOMAS EDISON
IMMANUEL KANT
SIGMUND FREUD
GREGOR MENDEL
LOUIS PASTEUR
PITÁGORAS
BLAISE PASCAL
ARQUÍMEDES
ADA LOVELACE
CARL SAGAN
NIELS BOHR
ELON MUSK
BENJAMIN FRANKLIN
JAMES CLERK MAXWELL
HYPATIA DE ALEJANDRÍA

2021.artekids@gmail.com

CRUCIPALABRAS

Escriba en la parrilla las palabras que se dan agrupadas por la cantidad de letras. Las impresas servirán de punto de partida.

5 LETRAS
ABOLÍ - ABONO
ÁCARO - ALGAS
ÁNADE - ARRAS
ÁTICO - BAMBÚ
BOTÓN - BRASA
CALMA - COLES
COMER - ENCÍA
GRÚAS - INOPE
MOSCA - OCUPA
RAMAS - SILOS

6 LETRAS
ANADÓN
APENAR
ARAÑAS
AVANCE
CELADA
CUBANO
DONCEL
ESCENA
ESTUFA
LITERA
LOTERA
MADERA
NIEVES
SÁBANA
SEMANA
TÁBANO

7 LETRAS
CAMELLO
NUMERAL
PALMERA
PERCEBE

ÁTICO
AVANCE
ABONO
COMER
ARRAS
LITERA

RELÁJATE

¿Cuántos triángulos hay? El 90 % falla en este simple test.



MEMORIA

El anemoscopio es un instrumento utilizado para observar:

1.- La anemia
2.- La dirección del viento
3.- Los microbios
4.- La temperatura

OJOGRAMA ANTERIOR

SUDOKU

Complete los casilleros de manera que en cada cuadrado queden los números del 1 al 9, al igual que en cada línea horizontal y vertical, sin cruzarse.

Nº 395

		3	7		6	9		
	1			9			2	
7			2		4			6
2		4	1	6		5		8
	6		3		7		4	
8		9		2	5	1		3
3			5		8			2
	8			4			3	
		7	6		2	8		

Nº 396

	8	9	2		1	4	5	
2				5				3
3			8		9			1
8		7		1	5	6		9
	6		4		8		3	
5		4	9	7		1		8
6			5		3			2
1				9				4
	9	2	1		7	3	6	

CRACK ojo

LA COPA DE LA VICTORIA

EMPATE 1-1 CON DEPORTES IQUIQUE EN MATUTE LE BASTÓ PARA LOGRAR EL OBJETIVO

ALIANZA LIMA CLASIFICÓ A FASE DE GRUPOS DE LA LIBERTADORES

Hay que ir a La Victoria para saber lo que es una fiesta. Se tiene que caminar por Isabel La Católica para entender el significado de la palabra alegría. Alianza Lima igualó 1-1 con Deportes Iquique de Chile y logró lo que parecía imposible a principios de año: clasificar a la fase de grupos de la Copa Libertadores.

Este equipo blanquiazul siempre fue el protagonista en los dos compromisos ante el cuadro chileno. Buscó el resultado desde el primer minuto, aunque en ambos se le complicó sobre el final. Siempre apoyado en la velocidad de Eryc Castillo y Kevin Quevedo, y con un Hernán Barcos que tuvo que dejar el campo a los 37' por lesión para el ingreso de Paolo Guerrero.

A todos esos inconvenientes se repuso el plantel victoriano, y pese a ello nunca perdió como objetivo el arco rival. Hasta que a los 42' llegó el grito tan ansiado: gol de Quevedo. La clasificación estaba casi asegurada, solo había que manejar el tiempo y la presión.

En la segunda parte los visitantes adelantaron sus líneas, pero dejaron espacios. Castillo siempre veloz, pero sin claridad para finalizar, y el "Depredador" que parece ir sintiendo los 40 años. A los 51' se cobró un penal a favor de Alianza que el VAR se encargó de desestimar.

En un torneo internacional no es bueno perdonar y los iquiqueños, más con ganas y entusiasmo anunciaban peligro. Y cuando el tiempo reglamentario expiraba, un zurdazo de Misael Dávila puso la igualdad y el suspenso en los 7 minutos adicionales que dio el árbitro. Llegaron los empujones, insultos entre peruanos y chilenos, y una tribuna que cantó como siempre. Apenas se reinició el juego, se dio el pitazo final y estalló la euforia en los hinchas. Se había logrado lo que pocos creían. Tienen razones para estar con la garganta inflamada.

DATOS:

* Alianza Lima suma 3 victorias y solo una derrota en esta Libertadores.
* El club blanquiazul se ha embolsado alrededor de 5 millones de dólares en lo que va del torneo, desde que empezó su participación en la fase 1.
* Sorteo de los grupos de la Copa será el lunes 17 de marzo.
* Corinthians, de André Carrillo, enfrenta hoy a Barcelona de Guayaquil y buscará remontar un 0-3 (7:30 p.m./ ESPN).

FIRMADOS

Descubrimos que teníamos un asesor de lenguaje de signos que cobraba 175.000 libras al año, por esas cosas andamos en rojo



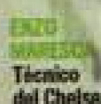
JIM RATCLIFFE
Dueño de M. United

Brasil es el 60 % de los ingresos de Conmebol. Si no nos respetan, iremos a la Concacaf, que nos conviene económicamente



LEILA PEREIRA
Presidenta del Palmeiras

Enzo Fernández sabe que si no pasa hacia atrás, lo cambio. Y si el arquero juega largo, también lo saco, tengo mis reglas





ENZO MARESCA
Técnico del Chelsea

El drive de Federer es el mejor al que me he enfrentado. Para mí, la versión de Roger en 2017 es la mejor de su carrera



RAFAEL NADAL
Ex tenista español

DELANTERO DE LA SELECCIÓN PIENSA EN EL REPECHAJE

Ramos confía en dar pelea



▪ Ya infló las redes con América de Cali y busca un lugar en la Bicolor.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

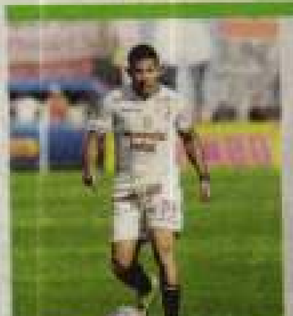
El puesto de "9" en la selección peruana parece estar destinado a Paolo Guerrero, pero habrá quienes le peleen el lugar, y uno de ellos será Luis Ramos. El ex artillero de Cusco FC y hoy en América de Cali se tiene confianza para sumar minutos contra Bolivia y Venezuela en la fecha doble de Eliminatorias que viene.

"Hoy, en el tema de Eliminatorias, nadie es favorito. Nos estamos jugando la vida en estos encuentros, debemos ir partido a partido. Hay que ganar en casa y luego visitar a Venezuela para sumar también los tres puntos sí o sí. Somos un grupo de gente joven y experimentada y estamos listos para aportar cuando nos toque. El repechaje es posible, es importante creer en este plantel, en lo personal estoy listo para sumar. Además, la gente seguro nos va a empujar como siempre", declaró el delantero a L1 MAX. Ramos se prepara ahora para volver a jugar con los "Diablos Rojos" este sábado ante Alianza Petrolera por la liga de Colombia.

De otro lado, en la Videna continúan las prácticas de la Bicolor y en ellas, por ahora, solo están Edison Flores, Andy Polo, Miguel Araujo, Aldo Corzo, Catriel Cabellos y Diego Enríquez. A partir de mañana se unirán los jugadores de Alianza Lima y los de Melgar que acaban su participación en fase previa de Copa Libertadores.

ojo al dato

Melgar, que cayó 1-0 en casa, visita hoy a Cerro Porteño por la vuelta de la fase 3 de la Copa Libertadores (5:00 p.m./ESPN).



POR NO REGRESAR

FLORES SE LA MANDÓ A RAÚL

Edison Flores no tuvo problema en enviar un mensaje a Raúl Ruidíaz ya que en su caso sí volvió a Universitario y la "Pulga" habría tenido más de una duda. "Yo busqué a la 'U', ellos no me buscaron. Yo los veía a inicios del 2023, y no comenzaron bien, después entró el 'profe' Fossati y estaban volando", dijo a un podcast. De otro lado, por el receso de la Liga 1, la "U" jugará un amistoso ante César Vallejo en Campomar el miércoles 19 de marzo.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por: el calidoso

EN EL RÍMAC SE LA PIENSAN PARA SACAR AL ENTRENADOR

Hola, holaa, holaaaaa, holaaaaaaaaaa, mi gentita, llego más embalado que el "Orejas" mandándole un "misil" a la "Pulga" y dejando en claro que él y un correlón por derecha no pasan al delantero goleador en la MLS. Ya me parecía algo raro que el club no haya movido cielo y tierra para que el atacante regrese al equipo y la cosa es clara, no querían que el camarín se divida. El tema viene de tiempo, no ha sido olvidado por ninguno de los protagonistas y terminaron ganando quienes están en este momento en el bicampeón. La "Pulga" deberá conformarse con la buena carrera que hizo en la tierra del "Tío Sam". **¡CHEEEEESSSSSS!**



Me cuentan que la situación del entrenador en La Florida anda equilibrada en la balanza, porque un grupo lo quiere fuera y otro le da el respaldo. Lo cierto es que parece que se quedará, pero si el club no vence a Binacional luego del receso se irá derechito del estadio a hacer las maletas. Ahora que el club celeste tiene dueños no quieren pagar indemnizaciones por despidos intempestivos y por eso le darían chances al argentino para que levante el juego. **¡OJITO, OJITO!**

Me doy un salto por la Videna donde la lista del nuevo seleccionador tuvo aciertos, entre ellos los de los jóvenes Erick Noriega y Kenji Cabrera. Si me apuran yo creo que los deberían hacer arrancar ante los bolivianos. Hay que darle la chance, en vez de un volante que pide seguros, que juegue Noriega, y en reemplazo del extremo que se fue a festejar apenas acabó la última Copa América, que entre Cabrera. Démosle rodaje a la generación que viene. **¡HUUUUUMMM!**

Una última y es para dejar en claro que ojalá no empiecen los clubes a atrasar los salarios de los jugadores, como está pasando en Ayacucho. Así como los dueños de los equipos pelean por la plata de los sponsors o los derechos de televisión, que también le cumplan a sus trabajadores, porque es vergonzoso que los jugadores salgan a decir que llevan dos meses sin cobrar. Encima, los "zorros" pueden ser desafiliados por haber acudido a instancias judiciales y el plantel puede quedar abandonado. Ahora sí me quito. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**


• Delantero no podrá ganar un título en Santos.

HINCHAS Y LA PRENSA LO SEÑALAN

Neymar envuelto en polémica por fiestas

Si bien circuló un video de Neymar llorando en el camarín en la previa del duelo que Santos perdió ante Corinthians por semifinales del "Brasileirao" y explicando que no podía jugar, la prensa dio otra versión de los hechos. Sucede que un canal local emitió un informe que por ocasión número 13 de los últimos 14 años, el astro no juega un partido en la previa al carnaval de Río y el cumpleaños de su hermana Rafaella Santos que es hoy. Ante Corinthians, Neymar fue enviado a calentar, pero apenas trotó dijo sentir una molestia muscular y regresó a la banca para finalmente no entrar. Solo en el 2020, y con el carnaval suspendido por Covid, "Ney" jugó.

"CULÉS" GANARON 3-1 A BENFICA Y PASARON A CUARTOS

Barcelona hizo bien la tarea

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Barcelona.- El andar arroll ador en LaLiga fue el mismo que en la Champions League para el FC Barcelona que resolvió su serie ante Benfica con un 3-1 en el estadio Olímpico de Montjuic, luego que en la ida también se había traído una victoria 1-0 de Lisboa.

Los dirigidos por Hansi Flick tampoco deberían tener muchos problemas en cuartos de final ya que se medirán contra el vencedor de la llave entre Borussia Dortmund y Lille que empataron 1-1 en la ida y que hoy tendrán su cruce de vuelta (12:45 p.m./ESPN2).

En casa, el Barza tuvo dos revulsivos brillantes y fueron Lamine Yamal y el extremo brasileño Raphinha. Las "Águilas" marcaron mediante un cabezazo de Nicolás Otamendi a los 13'. Dos minutos antes, Raphinha había puesto el 1-0.

Tras la paridad, Yamal se mandó un golazo con un zurdazo colocado y enderezó el rumbo (27'). Antes del final del primer tiempo, un extraordinario contragolpe lo cerró Raphinha con un "latigazo" que lo llevó a sumar 11 tantos en Champions, siendo el brasileño con más festejos en el torneo continental.


• Raphinha sigue siendo un estilete para Barcelona.

ojo al dato
Atlético recibe a Real Madrid (3:00 p.m./ESPN), Arsenal a PSV (3:00 p.m./ESPN2) y Brujas visita a Aston Villa (3:00 p.m./ESPN5).

En Inglaterra, PSG dio el golpe ante Liverpool y el gol de Ousmane Dembélé (12') forzó el alargue y luego los penales donde los parisinos se impusieron 4-1. Por su parte, Bayern Munich volvió a ganar al Bayer Leverkusen, esta vez 2-0; e Inter de Milán pasó tras vencer 2-1 a Feyenoord.

OJO | LIMA
MIÉRCOLES 12|03|2025



"HOMBRES A LA PLANCHA" DE GIRA. A casa llena se despidieron de Lima los "Hombres a la plancha", Yaco Eskenazi, Gino Assereto, Thony Valencia, Marco Zunino, Stefano Meier, Juan Carlos Rey de Castro y Luis Baca. Anuncian su gira nacional desde el 21 de marzo en Juliaca.



Cantante quiere evitar problemas con su familia.

PORQUE NO QUIERE TOCAR TEMAS POLÉMICOS

Luigi no se sentará en el sillón rojo

El cantante Luigi Carbajal contó que lo llamaron de "El valor de la verdad" pero ha descartado sentarse en el sillón rojo pues prefiere la tranquilidad de su familia, antes que ganarse unos miles de soles.

"Me llamaron pero lo descarté, porque sentarme en el sillón rojo sería tocar temas que pueden ser polémicos y motivaría a otras personas a responder, y en este momento prefiero la tranquilidad de mi familia, mi esposa, mis hijos", dijo Luigi.

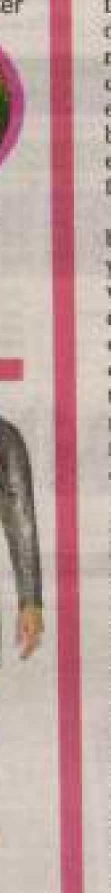
Además, comentó que tuvo que pedirle disculpas a su esposa por unas declaraciones desafortunadas sobre Dorita Orbegoso, a quien le comentó que podría ser la madrina de su hijo.



En el pasado se vinculó con Dorita Orbegoso.

TIENE LA FRENTE BIEN EN ALTO

Marisol sin roches por Cueva



La "Faraona", Marisol Ramírez, dijo que está tranquila y trabajando, luego que Pamela López reveló en 'El valor de la verdad' que su aún esposo Christian Cueva la afanaba y hasta estuvieron en un departamento bebiendo. "Estoy bien, sigo y seguiré siempre con la frente bien en alto, trabajando duro en producción y en mis negocios", dijo. (C. Ch.)

Pamela molesta con Christian Domínguez

DICE QUE TRAS SERLE INFIEL, SE LAVÓ LA CARA AL CONTAR DETALLES DE SU ROMANCE CON CUEVA.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Pamela Franco mostró su molestia hacia su expareja Christian Domínguez, a raíz de que Pamela López reveló en "El valor de la verdad" que el cantante le habría contado cosas sobre el romance de la madre de su hija con el futbolista Christian Cueva.

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ CANTANTE

"El papá de mi hija debería salir también y tener los h... bien puestos porque yo no soy una enamorada más en su vida. Él sabe todo lo que hemos vivido durante la relación y cómo me he portado como mujer con él. No me merezco que él haya hecho lo que ha hecho. Siento que por ser madre de su hija, y cómo me he portado con él, he sido la única mujer que no ha salido a hablar cosas de él, debería respetarme", precisó Franco.

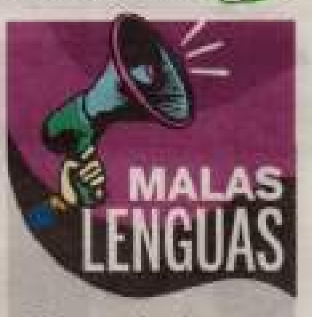
Asimismo, indicó que el padre de su hija, Christian Domínguez, se "lavó la cara", tras serle infiel y destapar su romance con Cueva. "¿Sí siento que se lavó las manos? Se bañó. Él sabe cómo soy yo, no me esperé esto", expresó Franco, quien negó haberle sido infiel a Domínguez. "¿Si fallé en la relación? Jamás", expresó.

Como se recuerda, Pamela López dijo que Domínguez fue el "paño de lágrimas" de Pamela Franco, tras el fin de su romance con Cueva; además, señaló que el cantante le habría contado que Pamela estuvo con el futbolista en sus casas del extranjero, durante el tiempo que ella tuvo una relación con "Aladino".



ojo al dato

En febrero del año pasado, Christian Domínguez admitió públicamente que tuvo intimidad con Mary Moncada al interior de su camioneta.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **LESLY ÁGUILA**, vocalista de "Corazón Serrano", afirmó que le ha cerrado las puertas al amor porque ha sufrido muchas decepciones... **DIANA SÁNCHEZ** contó que junto a su novio **DAN** están en busca de agrandar la familia. Incluso fue al médico y le ha recomendado algunas vitaminas para preparar su cuerpo y dizque hará dieta porque cuando estuvo en Perú subió de cinco a seis kilos de peso... **PALOMA FUIZA** está feliz porque ya está en Lima y se reencontró con su novio **TONI NARBONDO... LESLIE MOSCOSO** estuvo toneando en el cumple del gerente de la "Casa de la comedia" y cuando llegó la "Combinación de la Habana" bailó con ellos y dijo que está "solterísima y antojadísima"... Nos vamos, nos vemos mañana.



Luisito Sánchez se queda con Ricky

YA CUMPLIÓ CON LUIGI Y TRABAJARÁ CON "SKÁNDALO"

LADY SAMANIA
redaccion@prensmart.pe

Luisito Sánchez contó que no volverá a trabajar junto a Luigi Carbajal y que ahora solo lo verán compartiendo escenarios con Ricky Trevitazo. Sin embargo, resaltó que continúa siendo amigo de ambos.

- Luisito, estuviste trabajando con Luigi en algunas presentaciones, ¿seguirás haciéndolo?

No. Ya no. Ya cumplí con él (con las presentaciones que tenían pendientes).

- ¿Él te pidió que sigas acompañándolo en sus presentaciones?

Sí, pero yo decidí estar y seguir con "Skándalo".

- ¿Crees que se haya resentido contigo por tu negativa?

No, para nada. Incluso me deseó lo mejor. Ha quedado la amistad y todo está en buenos términos. Yo también le deseo todo lo mejor en la vida a Luigi.

- ¿Es verdad que Ricky Trevitazo te pidió o condicionó que no trabajes más con Luigi para que continúes en "Skándalo"?

No. Ni Ricky Trevitazo ni Roly (Ortiz) me dijeron algo. Ha sido una decisión propia la que tomé, nadie me presionó para hacerlo.

-Entonces, ¿con quiénes trabajarás ahora en "Skándalo"?

Habrá una nueva delantera en el grupo. Estaré con Ricky Trevitazo, Kevin del Águila y dos nuevos integrantes. Ya se enterarán de quiénes se trata. Por ahora, tengo exclusividad con "Skándalo" y en abril nos vamos de gira con el grupo a Chile.

• Luisito ahora solo trabajará con el grupo "Skándalo".



AL GRANO

MIGUELITO ASADO CON MAGALY

Miguelito Barraza comentó que Magaly Medina vive en el pasado, porque sigue mencionando que le gustaba sus tragos cuando hace años que dejó el alcohol debido a sus infartos.

ANELHÍ FELIZ POR ANGIE JIBAJA

Anelhí Arias aplaudió que Angie Jibaja esté mostrando un cambio en su vida y haya revelado que ahora es testigo de Jehová, tras estar envuelta en escándalos y adicción a las drogas.



REVISIÓN DE FRENOS: ¿CUÁNDO HACER EL MANTENIMIENTO?

La revisión de frenos debe hacerse cada 20,000 km o al notar ruidos, vibraciones o pérdida de efectividad en el frenado. También es importante revisar los frenos si se observan fugas de líquido o desgaste en las pastillas.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CON HÁBITOS SIMPLES, ESTOS PROBLEMAS PUEDEN PREVENIRSE O DISMINUIR

Enfermedades más comunes en los choferes

Pasar muchas horas al volante puede provocar diversas enfermedades debido a la inmovilidad prolongada, el estrés y la exposición continua al tráfico. Sin embargo, con hábitos saludables y cuidados adecuados, es posible prevenir o mitigar estos problemas de salud comunes en conductores.

DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES. Estar sentado durante largos periodos puede generar tensiones en la espalda, cuello y hombros. Hacer estiramientos regularmente o ajustar la postura mientras conduce puede prevenir estos dolores.

MALA CIRCULACIÓN Y HEMORROIDES. La falta de movimiento puede afectar la circulación, especialmente en las piernas, y puede favorecer la aparición de hemorroides. Hacer pausas para caminar y mover las piernas, además de mantener una buena postura, ayuda a prevenir estos problemas.

FATIGA VISUAL. La exposición continua a la carretera y a la luz puede causar fatiga ocular, dolores de cabeza y visión borrosa. Usar lentes de sol y descansar la vista con pausas breves puede ayudar a reducir la fatiga ocular.

ESTRÉS Y ANSIEDAD. El tráfico, las prisas y las presiones de trabajo pueden generar mucho estrés. Practicar técnicas de relajación, como respirar profundamente, puede ayudar a mantenerse tranquilo y reducir la tensión al volante.

PROBLEMAS DE AUDICIÓN. El ruido constante del tráfico puede afectar la audición a largo plazo. Mantener el volumen del radio bajo y, si es necesario, usar protección auditiva en zonas ruidosas puede proteger los oídos.

TRASTORNOS DEL SUEÑO. Los turnos irregulares o la falta de descanso adecuado pueden alterar el ciclo de sueño. Es importante dormir lo suficiente y evitar conducir cuando se esté fatigado para prevenir accidentes.

MALES CARDIOVASCULARES. La falta de ejercicio y la alimentación poco saludable, comunes en conductores, pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Comer de manera equilibrada y hacer algo de actividad física en el día puede ayudar a reducir este riesgo.

▸ INFÓRMATE MÁS EN: WWW.OJO.PE



ojo al dato
El tiempo prolongado al volante puede causar molestias en las muñecas. Se recomienda hacer pausas, estirar y ajustar el volante.

AL GRANO



COLORES PERFECTOS PARA SU VEHÍCULO

Los colores más populares para vehículos incluyen el blanco, fácil de mantener y que oculta imperfecciones; el plateado, común en camionetas y SUV; el negro, que aporta una apariencia sofisticada y exclusiva; y el azul, siendo los tonos oscuros más favorecedores que los claros.



QUÉ HACER ANTE UN PARABRISAS DAÑADO

Reparar un parabrisas es más económico y rápido que reemplazarlo, pero en algunos casos, la reparación no devuelve las mismas condiciones de eficiencia. Esto depende del tamaño del golpe o del tipo de daño que presente.

¿POR QUÉ EL SECTOR AUTOMOTRIZ NECESITA MÁS MUJERES?

El sector automotriz ha avanzado en la inclusión femenina, con un 13.6% de mujeres en empleos del sector en Perú. Elsa Loo Kung Baffigo, subgerente de ventas, destaca que las mujeres aportan visión estratégica y resolutiva, impulsando la equidad de género con formación y oportunidades para fortalecer la industria.



CASCO CERTIFICADO PARA MOTOCICLISTAS, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNO?

El uso de cascos certificados es esencial para proteger la cabeza, el cerebro y la cara de los motociclistas, reduciendo el riesgo de traumatismos craneales y cerebrales. Joel Jiménez, líder de Protuner, destaca que un casco certificado reduce hasta un 64 % la probabilidad de lesión fatal. La normativa actual garantiza que los cascos cumplan con altos estándares de seguridad, salvando vidas y reduciendo los costos médicos.





Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Volví a ver a mi primer amor

Daniela (44 años, Pueblo Libre). Doctora Magaly Moro, gracias por tomarse el tiempo de leer mi carta y darme su consejo. Soy una profesional de éxito, pero con mala suerte en el amor. He tenido algunas parejas, pero por una u otra razón terminaba con ellos. Solo he amado a una persona en mi vida, y ese es Mauricio.

Nos conocimos en nuestra época de colegio. Pero fue recién en la universidad cuando nos hicimos enamorados. Fue una relación hermosa que duró 5 años. Al terminar mis estudios de Administración gané una beca para estudiar una maestría en España. Era mi sueño hecho realidad.

Con el dolor de mi corazón, tuve que terminar con Mauricio porque él no estaba dispuesto a esperarme dos años, tiempo que durarían mis estudios. Con mucha pena me fui a estudiar a Europa. Perdí todo contacto con él hasta enero de este año, que nos volvimos a ver en una reunión de exalumnos.

Mauricio estaba muy guapo, más de como lo recordaba. Cuando nos vimos, nos abrazamos muy fuerte. Yo sentí que el tiempo no había pasado entre nosotros. Me contó que se había casado y tenía dos hijos pequeños, pero que estaba en proceso de divorciarse. Yo le conté que estaba soltera y sin compromiso.

Esa noche intercambiamos teléfonos. Hablamos con frecuencia y hemos salido a tomar un café y conversar como buenos amigos. Volver a ver a Mauricio ha revivido en mí sentimientos que pensé había olvidado. No sé si seré correspondida.

Doctora, tengo miedo de estar ilusionándome en vano. ¿Usted cree que debería hablar con Mauricio de mis sentimientos?

ojo al consejo

Querida Daniela, creo que deberías conversar con Mauricio y saber si eres correspondida o no. Ambos son adultos, y no tiene nada de malo que tomes la iniciativa. No tienes nada que perder. Si eres correspondida, podrían retomar su relación; pero si él solo te ve como amiga, podrás poner fin a un sentimiento que tal vez te ha impedido que abras tu corazón al verdadero amor. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL

¿CUÁNTO DURA EL DUELO AL TERMINAR UNA RELACIÓN?

La forma de superar un duelo emocional asociado al fin de la relación de pareja pasa por permitirse sentir. El tiempo del duelo depende de cada persona pero, en general, se puede establecer un periodo entre seis meses y dos años.

ESTABLECER NUEVAS RUTINAS PARA OLVIDAR

Tras el término del duelo, puede haber momentos de añoranza o nostalgia, porque el recuerdo de la persona sigue existiendo. Hay que adaptarse a la nueva situación y construir una nueva realidad a partir de otras costumbres.

RECUPERAR ANTIGUAS ACTIVIDADES

El final de una relación abre la puerta a nuevas vivencias y a recuperar otras que se dejaron atrás al comenzar la convivencia. Puede recuperar viejas amistades o actividades que tal vez hizo a un lado por pasar más tiempo con su pareja.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Descubrirá errores en sus actitudes dentro del trabajo. No es tarde para cambiar. Demuestre que es capaz de ser un buen profesional.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Jornada de constantes tensiones y discusiones en el entorno laboral. No desespere, es cuestión de no caer en provocaciones.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Estará presente cuando aparezcan ciertos inconvenientes en su ambiente laboral. Actúe con criterio para no perjudicarse.



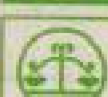
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Nada mejor que el diálogo como medio de acercamiento a la pareja. Que se vuelva una sana costumbre entre ustedes. Adelante.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Se mostrará distraído y podría cometer errores en el trabajo. Mucho cuidado. Está en juego algo más que su prestigio. Cuide su salud.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Deje de lado los egoísmos si pretende que se cumplan los objetivos laborales. No pretenda ser siempre el centro de atención. Suerte.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No puede permitir que el trabajo absorba casi todo su tiempo. Aprenda a decir no si en verdad desea recuperar una vida normal. Adelante.




ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No sea tan crédulo en el trabajo o será víctima de gente inescrupulosa. Siempre mantenga un margen de duda al respecto. No lo olvide.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Conocerá ciertos aspectos de su pareja que lo sorprenderán. Trate de ser el nexo entre sus seres queridos. Así discutirán menos.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
En el amor existen factores que pueden sacarle de sus casillas. Sin embargo, si analiza bien verá que se ahogaba en un vaso con agua.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Aproveche su experiencia laboral para no cometer los mismos errores de otras personas. Demuestre que está capacitado para todo.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
En lo laboral o profesional debe recordar que el que toma riesgos obtiene el mejor premio. Confíe en sus atributos personales.



REFRÁN: UNO NO SABE LO QUE TIENE HASTA QUE LO PIERDE.

Significado: Solo al perder algo, nos damos cuenta de lo importante que era en nuestras vidas y de lo que significaba.

TURISMO

cataujo@hotmail.com / N° 6557

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3525
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿QUÉ OLLA O SARTÉN ES MEJOR PARA COCINAR?

➔ Existen diferentes tipos de ollas y sartenes, y algunos materiales pueden mejorar la cocción, mientras que otros podrían representar un riesgo para la salud.

➔ Las más recomendadas son las de acero inoxidable, resistentes y sin riesgo de liberar sustancias tóxicas. Las de hierro fundido son excelentes para retener el calor y, con buen mantenimiento, duran toda la vida. También están las de cerámica de calidad, que evitan el uso excesivo de aceites.

➔ Las de aluminio sin recubrimiento pueden liberar partículas con el tiempo, mientras que las de teflón desgastado pueden soltar compuestos dañinos al calentarse en exceso. Si notas rayaduras profundas o desprendimiento de material, es hora de cambiarlas.

➔ Para cocinar sin preocupaciones, elige materiales seguros y revisa el estado de tus utensilios regularmente. ¡Una buena sartén no solo mejora la comida, también cuida tu salud!